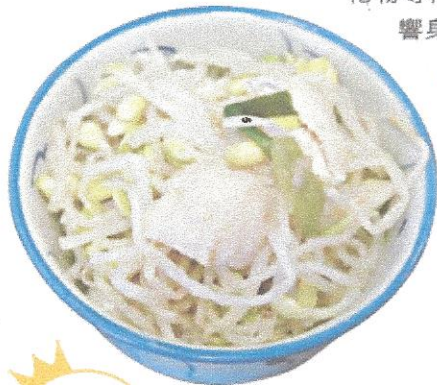


適齡營養學

營食物語系列

高鉀芽菜利血壓

- 每100克芽菜約含21千卡熱量、少於0.1克脂肪、4.2克碳水化合物、0.8克纖維、101毫克鉀。
- 與西芹及青瓜般，芽菜約有93%的重量來自水分，屬於高水分、低熱量的蔬菜，而且含有微量纖維。
- 纖維有助刺激腸道蠕動，防止孩童便秘，加上纖維會增加飽肚感，有助控制食欲及胃口，故大人及小朋友均應多加食用。纖維跟其他營養素如維他命、礦物質及抗氧化物等同樣重要，一旦缺乏可影響身體機能運作。



- 芽菜所含纖維量較低，其增加腸道蠕動的效果及不上高纖維果，故最好配合其他蔬菜一起食用，例如配以青瓜絲、木耳絲等，製成醒胃的涼菜。



- 芽菜含有豐富的鉀質，鉀是礦物質的一種，能幫助人體維持神經系統的訊息傳遞，並有助維持血液濃度、控制機能及減低血壓。
- 食用芽菜沒有不良的壞影響，因此其食用量一般沒有太大限制，反而是孩童可能不太喜歡吃纖維較粗硬的蔬菜，家長不妨將芽菜配合其他較高纖的菜類來烹調，以吸引小朋友進食。
- 建議可嘗試於製作瘦肉餡餅時，把切碎的芽菜及其他蔬菜粒混入餡料中，令孩童進食時，可一併食用蔬菜，攝取所需纖維。☑



資料來源：
註冊營養師何澤鏗